



POSA EL RUMB CAP A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Perquè menjar bé és navegar millor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES



INSTITUTO SOCIAL
DE LA MARINA

Menjar o alimentar-se és una necessitat bàsica, però a més a més, “el moment del menjar” és una manifestació cultural i una forma de relació social.

Una alimentació és saludable si és:

- **Suficient**, perquè aporta calories i nutrients suficients per a cobrir les necessitats de l'organisme.
- **Equilibrada**, perquè proporciona els nutrients en les proporcions recomanades.
- **Variada**, sempre que siga per a assegurar tant l'aportació de macronutrients com de micronutrients.
- **Adaptada**, a les característiques socials i culturals de la persona, també a l'entorn i a les seues circumstàncies, com l'edat, el sexe, la complexió corporal, l'activitat física i el treball que realitze.

L'ESTAT DELS ALIMENTS

Un aliment en mal estat pot tirar per terra qualsevol eixida, ja que provocarà un malestar que pot convertir-se en un seriós problema de salut per a algun dels embarcats.

Moltes vegades reconeixem que un aliment es troba en mal estat per la seua presència o per la seua olor, però altres vegades no resulta fàcil d'apreciar a simple vista, i per això és de vital importància que sapiem comprovar l'estat d'un aliment abans de cuinar-lo o menjar-lo.

PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



- Els aliments de la base de la piràmide s'han de consumir diàriament i a mesura que ascendeix, disminuir-ne la freqüència de consum.
- Ús d'oli d'oliva com a principal greix d'addició.
- Consum abundant d'aliments d'origen vegetal: fruites i verdures (5 racions al dia que aporten vitamines, fibra, minerals, aigua i antioxidants).
- Consum diari de pa i aliments procedents de cereals (pasta, arròs - carbohidrats que aporten energia).
- Consum diari de productes lactis (vitamines, minerals).
- Consum setmanal de carns blanques i peix (millor peix blau que blanc) i ous.
- Consum ocasional de carns roges.
- Elaboracions: crus, rostits, a la planxa o bullits, millor que fregits, empanats i amb salses.
- EVITAR EL CONSUM DE: begudes ensucrades, precuinats, brioixeria industrial, cereals refinats, ultraprocessats.
- BEURE AIGUA I REALITZAR ACTIVITAT FÍSICA TOTS ELS DIES.

QUINS FACTORS PODEN INFLUIR EN UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

No sols es tracta d'“organitzar menús”, el tema de la dieta a bord és una cosa molt més complexa, hem de saber quins aliments ens convé prendre estant en alta mar.

A l'hora d'elaborar els menús **cal tindre en compte** la capacitat de la nevera, molts aliments necessiten el fred per a conservar-se i les neveres dels vaixells no solen tindre molt d'espai.

Conèixer si algun membre de la tripulació és al·lèrgic o intolerant a algun tipus d'aliment, així evitem reaccions al·lèrgiques. Cal recordar que en la mar les incidències mèdiques es compliquen per la distància a terra que retarda la intervenció sanitària.

MENJAR BÉ PER A NAVEGAR BÉ

És important que el menjar ens proveï per a poder navegar i treballar en la mar amb tranquil·litat i sense por de mals de panxa o altres molèsties que compliquen la vida a bord.

Nombrosos estudis relacionen la dieta amb la hipertensió, les malalties cardiovasculars, l'obesitat, la diabetis mellitus, alguns tipus de càncer, l'osteoporosi, etc. Una dieta saludable (variada i equilibrada) pot ajudar-te a previndre estes i altres malalties, i contribuir al teu benestar.

CONSELLS



Elaborar els menús amb anterioritat i no embarcar amb més aliments que els necessaris.



Enumerar els armaris per a classificar el menjar i així vigilar el seu estat.



El menjar que s'haja de mantindre sec haurà d'estibar-se en armaris ventilats i de fàcil accés.



Els aliments en conserva es poden guardar en sentines i armaris menys ventilats.



Els aliments d'ús freqüent han de ser accessibles i a mà.



No apilar la fruita i les verdures, i vigilar les peces en mal estat.



Els plats preparats i les conserves trauran d'una dificultat en els dies en què la meteorologia no permeta cuinar.

UNA BONA ALIMENTACIÓ:

- Proporciona els nutrients necessaris per al correcte funcionament del cos, i per conseguint una bona **salut física**.
- També influïx en la **salut mental** i emocional. Alguns estudis han trobat una connexió entre una mala alimentació i trastorns com la depressió i l'ansietat. Una dieta equilibrada que incloga una varietat d'aliments nutritius pot ajudar a mantindre un estat d'ànim estable i reduir l'estrés.
- Ajuda a augmentar l'energia i la productivitat en el treball.
- Millora la qualitat del son.

Per a viure més i millor, és necessari menjar bé i mantindre un pes adequat.

